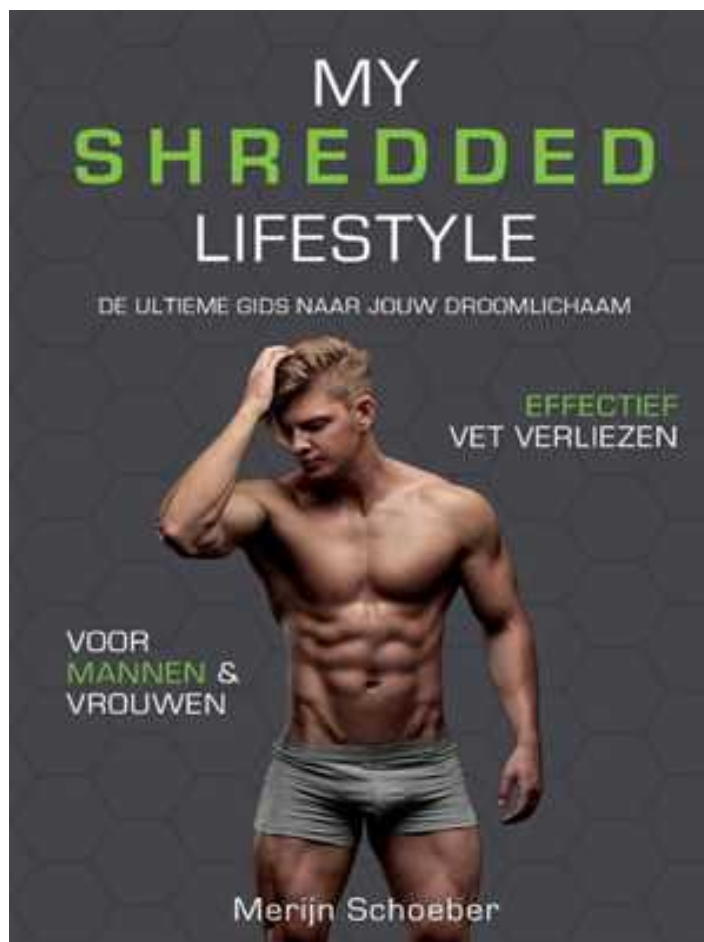


My Shredded Lifestyle PDF

Merijn Schoeber



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Merijn Schoeber
ISBN-10: 9789492745002
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3433 KB

OMSCHRIJVING

Veel mensen starten vlak voor de zomer met een dieet en hopen in no-time hun ultieme droomlichaam te kunnen bereiken. Jaar na jaar lukt het toch maar niet. Ondanks dat er meer en meer informatie over voeding en gezondheid beschikbaar is, blijft het lastig om erachter te komen wat nu wel en niet werkt. In de afgelopen 6 jaar heeft Youtuber en gecertificeerd personal trainer, Merijn Schoeber een levensstijl weten te ontwikkelen die volledig gebaseerd is op de wetenschap en eigen ervaringen. Voorkom dat jij je gezondheidsdoelen en/of droomlichaam niet behaalt door ongezonde diëten. Deze geven enkel resultaat voor de korte termijn en zijn vaak moeilijk vol te houden. In dit boek krijg je van Merijn Schoeber het ultieme stappenplan naar jouw droomlichaam. Het boek is zo opgesteld, dat het zowel voor mannen als vrouwen toe te passen is. Verder laat Merijn Schoeber zien: * hoe je zonder al te veel restricties toch vet kunt verliezen, ook op de lange termijn* hoe je de juiste mindset creëert en doelen kunt stellen* hoe je bepaalt hoeveel en welke voeding je nodig hebt* hoe je kunt bewegen en sporten in combinatie met deze levensstijl* hoe je focus kunt behouden* hoe je omgaat met fabels, mythes, negativiteit en zelfs jaloerse mensen Ook krijg je bij dit boek voldoende (gratis) tools aangereikt, die het behalen van je doelen vereenvoudigen. OVER MERIJN Merijn Schoeber, ook wel bekend van zijn Youtubekanaal en wereldwijd online coaching platform 'Student Aesthetics', is tijdens zijn studie gestopt met school om zich volledig te focussen op fitness en ondernemen. De passie en leermomenten om een droomlichaam te behalen deelt hij dan ook graag. Zijn onderzoekende karakter en actieve instelling hebben bijgedragen aan het ontwikkelen van een eigen levensstijl, ook wel bekend als My Shredded Lifestyle. Bekijk hier het interview met Merijn Schoeber over My Shredded Lifestyle .

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

My Shredded Lifestyle 2 | ISBN 9789492745026 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

30 mei 2018 was het My Shredded Lifestyle-event bij Lees Magazine waar Merijn Schoeber, het icoon van MYSL een work-out gaf aan zijn volgers

Veel mensen starten vlak voor de zomer met een dieet en hopen in no-time hun ultieme droomlichaam te kunnen bereiken. Jaar na jaar lukt het toch maar...

MY SHREDDED LIFESTYLE

[Lees verder...](#)